人间处方

漱石からの手紙
夏目漱石写给青年的信

[日] 中川越 著
黄毓婷 译

北京联合出版公司

7类疑难杂症，103个特效处方。对症下药，一袋起效，有病治病，无病强身。

日本全民都在用的人生处方；芥川龙之介、久米正雄、寺田寅彦野、上弥生子等从中受益。

● **性状作用**：本品为7小册合剂，共含103个应对世界的处方；● **适应症状**：适应于缓解焦虑不安、挫败、痛苦、纠结等症状；● **用法用量**：忌口服，一日多次或遵循医嘱；● **不良反应**：有时出现流泪、兴奋、从容等症状，可自行恢复；● **注意事项**：用药3～7天症状无缓解者请酌情加量或长期服用。

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

图书在版编目（CIP）数据

人间处方 / (日) 中川越著 ; 黄毓婷译. -- 北京: 北京联合出版公司, 2019.10

ISBN 978-7-5596-3632-4

I. ①人… II. ①中… ②黄… III. ①书信集 - 日本 - 现代 IV. ①I313.65

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第190925号

人间处方

作 者：（日）中川越 著　黄毓婷 译

总 发 行：北京时代华语国际传媒股份有限公司

责任编辑：管　文

封面设计：吉冈雄太郎

版式设计：胡玉冰

责任校对：赵哲安

北京联合出版公司出版

（北京市西城区德外大街83号楼9层 100088）

唐山富达印务有限公司印刷 新华书店经销

字数140千字 880毫米×1230毫米　1/32 7.5印张

2019年10月第1版 2019年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-3632-4

著作权合同登记号：01-2019-5397

SOUSEKIKARANO TEGAMI JINSEINI ORIAIWO TSUKERUNIWA by Etsu Nakagawa Copyright © 2016 ETSU NAKAGAWA

All Rights Reserved.

Original Japanese edition published by CCC Media House Co., Ltd

Simplified Chinese translation rights arranged with CCC Media House Co., Ltd

through EYA Beijing Representative Office

Simplified Chinese translation rights © 2018 by BEIJING MEDIATIME BOOKS.,LTD

本书中译本由时报文化出版企业股份有限公司授权

目录
CONTENTS

挑战
关于本书中夏目漱石的书信：
以这样的天性去面对人生：
我们生于此世，应勇往直前：
气概是一种强颜欢笑，让旁人有股冲动想为你加油：
世间会敬重的是毅力：
我们在生活中也能拥有这样的勇气就好了：
内心若高尚而有内涵，则完全没必要惶恐：
不要只会拿名片来做事：
与其抱怨，不如什么都不想地去做：
多给人留余地，人生才会快活：
不要失败了就逃跑，而要正面迎击：
以维新志士那般的激昂去工作，就会找到生命的意义：
不被认同的人，知己留待后世：
好事难两全，要谦虚对待：
幸福
人间食物的美味就是幸福：
保持一种闲情逸致，花心思感受生活：
躺在照到阳光的缘侧看看庭院也很快乐：
去精进自我，忧郁症就会好了：
不沉溺于不幸，反而乐在其中：
物欲带不来至高无上的幸福：
谜还是解不开才有趣：

善用自己的弱点，就能曙光乍现：
处于逆境之中却仍一派从容，这也很有型：
“利他”的结果仍是自己获利，生命才会充实：
不要一味追求不需深思的快乐：
阅读与旅行，此乃人生二大乐事：
将眼光向外看，我们并不是孤身一人：
有一些幸福，是走在充斥着不幸的单行道上才能寻得：
品行
环境造就人，己要十分注意：
对于自己，自我赞许使人长进：
忧郁也是，快活也是，完全是看个人心情的：
没有其他感兴趣的事情就投入学习：
遇到天大的难关，静待自然跨越过去：
将痛苦视为空气一样理所当然，快乐就会突显出来：
要看一个人，只限于在他身处逆境之时：
理性与感性的战争：
为了正义，人类连疯狂的事情也会认真去做：
还差那么一点：
女人很会记日子：
试着与各种欲望达成妥协：
因为想穿喜欢的外套去谈个恋爱也挺不错的：
一讲起不满，人就没完没了：
批评
蠢货跟蠢货就会吵起来：
又爱又恨的东京：
积极正面地看待这个世界：
为这世间而哭泣也未免太可笑：
维持自己一贯的单纯与纯粹，或是染上一点世间的“狡猾”？：
主张自己的正确，坚决到底，一步也不退让：
即使被一个人挖苦，却也会被另一个人尊敬：
这世上存有两种不同的观点：
不管什么地方，都有人称赞，也有人贬低：
这世界如此忙碌，一定要互相让步：

贯彻自己的主张，与无法为这世界做出贡献的人战斗：
看着白云过日子，闲适的夏日幸福：
贬低他人、称赞自己不可取：
珍惜为死而来的这辈子：
处世
抓住对方的心：
尽己之智力所及去思考，尽己之情感所及去感受：
要让人心服口服，需要长久的努力：
别那么客套，这样我们才会更亲近：
不同的常识：
夫妻原则上是亲密，但不亲密是常态：
提防他人会降低整体人格：
不可随意欺凌、冒犯他人：
吃炒豆骂古人为天下一大快事
反击他人要带点幽默：
受到招待的隔天要带着名片登门致谢：
不可喜形于色：
不流于情绪，理性地下判断
信赖自己也要看情况：
矜持
一贫如洗却有着美好的心，远比富有还要高尚：
学问不单单只是累积知识的工具：
消失于地球表面：
相信第六感就糟糕了：
警惕在金钱面前失去自我：
打开那道门吧：
喜欢脚踏实地工作的人才值得信赖：
因神经衰弱而死是为荣誉：
胜不骄、败不馁，不舍弃人心而获得金钱、武力或权力：
如果要喝酒，那么愿你喝得再多也不会失去平时的那颗心：
对自己的欲望要感到可耻，要常保这样的意识才好：
风靡整个时代的是迷信：
养成勇往直前的心性，不要害怕这个世界：

金钱是手段，而非目的：
表现
诗神也不领情呀：
不可取的批评，转身就跑：
不称赞你是因为尊敬你：
让人感到不可侮蔑：
清淡、细腻而有余韵才更长久：
想安宁在孤独之中：
在时机来临前，无须感叹自己才疏学浅：
不可因为不懂便觉得难：
技法熟练了，则会匠气十足，令人不喜：
即使有人只看了三两行，我仍觉得很感谢：
文如其人：
我将自己置于一旁，为了你的未来而说几句话：
幽默也是，感动也是，若是强说，则会扫兴：
一切的表现都要跟着自己的步调，别得意忘形：
温和稳重地使人信服：
白玉微瑕：
就算发牢骚，我也不拘泥于牢骚：
那些因嫉妒而来的指摘，请无视它：
追梦不要脱离实际：
从容而沉着地精进，成为伟大的人：
后记

挑战

关于本书中夏目漱石的书信：

为便于现代读者阅读，各篇文章谈话的引言以及内文所引用的书信文字，基于尊重出处的立场，日文原书已改用现代的标示（现今使用的字体、假名）或译为白话文。

以这样的天性去面对人生：

只要上天与双亲把我生为这样的人，就是要我以这样的天性去面对人生，除了这个意义外没有其他解释。

当时还是英文老师的夏目漱石，在杂志《杜鹃》上发表了《我是猫》，意外的大受好评，因此《杜鹃》的总编辑高滨虚子来信请漱石写续篇，而本文开头所引用的文章即出于漱石回给虚子的书信。可以感受到在文豪夏目漱石诞生前夕的高昂情绪。这段文字还有后续：

意图改变现状既非更好也非更差、就是这样的人做出什么改变，那当然就像将上天的责任揽在自己身上一样辛苦。

我才不怕之后会发生什么事呢。也可以理解为“只能就这样前进了”的作家改行宣言。

下决断时，必须要整肃端正自己的心态。

我们生于此世，应勇往直前：

我们生于此世，则肮脏的事物、不愉快的事物、讨厌的事物，都不可逃避。若不勇往直前冲进那些事物，到头来将一事无成。

尊漱石为师、深深景仰他的铃木三重吉，由于个性原因，经常觉得心烦意乱便休学了，时常让漱石操心。三十九岁的漱石以这段话鼓励二十四岁的三重吉：

我从小到青年时期，都认为世界很美好。可以吃美食，可以穿漂亮的衣服，可以过像诗一样的生活，拥有美丽的伴侣，组织美满的家庭。我也曾认为，就算做不到，努力一点总是会得到。换言之，与这些相反的事物，我是能避免就避免。但是，只要活在这世界上，再怎么躲，都没有一个地方是完全没有丑恶的。世界正以与自己所想的完全相反的现象在转动。

所以说，漱石特意鼓励三重吉冲进那些肮脏的、不愉快的、讨厌的事物中。

生于此世的必要觉悟，古今不变。

气概是一种强颜欢笑，让旁人有股冲动想为你加油：

虽然并不富裕，但敬重自己的画作。一分一毫都不打折，您的如此主张真是大快人心。

漱石在伦敦留学时认识了横滨实业家渡边和太郎。他问渡边是否要购买贫穷画家庄野宗之助的画作。庄野在刊登了漱石成名作《我是猫》的杂志《杜鹃》上面也有作画。漱石问了庄野画作的售价，说是一百日元。当时的一百日元相当于今天的百万日元。以尚未成名的年轻画家来说，这价格真是贵得离谱。于是去信问道：“可否降至七十日元？”得到的回复是“一分一毫都不打折”。

漱石对这出人意表的回复又惊又喜，于是告知渡边：

我从信件（庄野的信）中看出了艺术家的风骨，非常欣赏。他贫穷，然而对自己的画作却一分一毫都不打折。

这段话的背后，有着一股“不认同自己为绘画所付出的心力价值者不买也罢”的气概。真是位有将来的男人。正因如此，现在还寄人篱下过着悲惨的生活。我不会劝你买下来。我只是来告知他不会降价。

而后，漱石也给庄野写了一封信，对他赞誉有加，即为本文开头所引用的文字由来。最后，画作以一百日元的价格出售予渡边，皆大欢喜。

气概是一种强颜欢笑，让旁人有股冲动想为你加油。

世间会敬重的是毅力：

世间会敬重的是毅力。烟火只能予人一瞬间的记忆。

让世界惊艳的，是烟火，也就是才能。

然而，那不过就是一次性的刺激，在人们的记忆中仅残留那么一瞬间。会长驻世人记忆的，是毅力所造就的成果——漱石如是说。

另外，他还有这样的说法："无论如何，一定要成为牛。我们总是想成为马，却难以完全成为牛。"

这世界需要牛也需要马。但这世界似乎有种倾向，即才能受大众艳羡而被消磨；毅力，才会受到尊敬并被珍视。

我们在生活中也能拥有这样的勇气就好了：

还真想被钉上十字架，在十字架上轻蔑这个世界“你这浑蛋”而死。

这段文字真是吓人。为何漱石会想被钉上十字架呢？这段文字之前还有以下这段：

以前曾有一段时期是这样的想法。不可能会有正人君子遭受污名处以刑罚。如今，我已不这么想了。我还真想成为正人君子看看呢。

为了贯彻正道而受罚，在十字架上睥睨不义的人们，这样的心境实为悲壮凄美。

我们在生活中的诸多方面上，也能拥有这样的勇气就好了。

话说回来，漱石所指的“正人君子”，是怎样的人呢？虽然难以简单地说明，不过在他表明如此坚决态度的三十九岁，他在日记里这么写道：

伟人，绝不会是那种受同时代人尊敬的无聊人。

漱石所说的“正人君子”，肯定包含了“伟人”。

真正伟大的人，在当代可有被钉上十字架之虞啊。

内心若高尚而有内涵，则完全没必要惶恐：

自己的内心若是高尚而有内涵，对于那些行径低劣的人，自然会瞧不起，这完全没有必要惶恐。

从伦敦留学归国的漱石，写出了一部部的名作，如《我是猫》《少爷》《草枕》等，名气扶摇直上。门生越发频繁地拜访漱石的书房。十几个门生之间，有些彼此认识，有些则否。二十二岁的小宫丰隆没有认识的人，天生性格又较为内敛、不善表达，从头到尾都保持沉默。

漱石担心他，于是写了这些书信给小宫，希望能让他放轻松一点。

你一个人不发一语。不论你沉默，还是开口都一样，发窘的话就没意思了。

接着写了本文开头所引用的文字，提供小宫放轻松的方法。

对于在学校、职场、社会上充斥着的低劣欺凌，这个心法也是很有用的。

不要只会拿名片来做事：

百年之后，博士将成土，教授将化泥，什么都不会留下来。我是一名野心家，想将自己的文章流传百代。

有句话说：“不要只会拿名片来做事。”这是一段批判的文字，批判那些靠着头衔、权威或暴力逼迫对方屈服的低劣行径。

漱石也说，博士、教授这些头衔全是虚名，百年之后都将化为尘土，什么也不会留下。与其追求虚名，漱石决心要将自己的文章流传到百年之后的未来。

那么，哪一边比较好呢？

“问题在于有生之年，管他虚名还是头衔，以力量压倒众生才痛快。留名到没人知晓的百年之后，那才叫空虚。”会做如此想也是理所当然。

不过，要说哪边比较浪漫的话，果然还是漱石。

与其抱怨，不如什么都不想地去做：

“大热天还要去牛込，真麻烦。”

这么说可不好。

为了生计，走到两脚都快断了、什么都不想地去做，这是生于二十世纪者应有的常识。

与其抱怨，不如“诅咒”这二十世纪。

长时间的通勤真是痛苦。甚至还有“通勤地狱”一词。漱石把忍着夏季酷热与疲劳来通勤这件事，称为二十世纪的常识。这常识到二十一世纪都还持续着，交通高峰问题非常严重，甚至最近的男性们为了避免被冤枉为色狼而小心翼翼，实在疲惫不堪。听我认识的年轻朋友说，他都是摆出万岁的姿势搭乘挤满人的电车。

真的很想抱怨，叫谁来做点什么。

但是，那不会有任何改变，所以漱石说“诅咒”吧。二十一世纪的通勤问题本质上并没有什么变化，所以继续“诅咒”似乎也不错。但不能阴险，要像漱石的口气那样明快、爽朗地“诅咒”才好。

仿效漱石明朗快活地“诅咒”，给相关单位施加压力，一定就能实现更加人性化的通勤环境。

多给人留余地，人生才会快活：

多给人留点余地，

不要冲动地反应。

如此人生才会轻松快活。

漱石的文学，也被称为余裕派。总是让人感觉从容优哉，不会剑拔弩张。漱石把这种余裕称为低徊趣味，如此说明其意义：

迷上了某一个事物，而对其怀着特别的，或是会联想到的兴趣，时而从左看看，时而从右看，难以掉头离去。不称其为低徊趣味，亦可称为依依趣味、恋恋趣味。

“依依”，即依依不舍的样子。

迅速而单方面地理解事物、反应过度、被钻牛角尖的想法苛责而痛苦着。对这样的我们而言，漱石的这段话是为福音。

不要失败了就逃跑，而要正面迎击：

去乡下也行。

但败北了才去乡下的话，就免了。

像释迦牟尼佛那样，

自行舍弃王位与美人而去乡下，这我赞成。

待不下去了，被人攻讦而出走，是一生的耻辱。

众人皆知，释迦牟尼佛是佛教的开山始祖。传说他生为王子，一出生即行七步，右手指天，左手指地，曰："天上天下，唯我独尊。"他拥有两座宫殿，向随侍在侧的管家、教师学习了高尚的品格与教养，长成了一位拥有大好未来、聪明而又善感的青年。十六岁结婚生子，但二十九岁即舍弃这一切，选择出家。

漱石的这段话意思是说："若像释迦牟尼佛那样舍弃世俗、朝向真心的希望而去的搬迁、转职还说得过去；受人攻击而逃去乡下，那是一辈子的耻辱。"

不要失败了就选择逃跑，而要正面迎击，这在许多地方都是必要的。

以维新志士那般的激昂去工作，就会找到生命的意义：

非死即生，以命相搏。

我欲以维新志士那般的激昂来从事文学。

漱石对于文学是拼上性命的，是以维新志士那般的激昂来从事文学的。漱石说：“舍难从易，厌恶激昂而走向懒散，可千万不能有那种窝囊文人的心态。”

工作有攸关性命的，也有不攸关性命的。譬如，渔夫的工作，生死仅一板之隔，是要搏命的。在茫茫大海上，船再大也不过就是一叶扁舟。另一方面，鱼贩是安全的。顶多杀鱼时注意不要切到手而已，不会有生命危险。

但也不是说鱼贩便做不到像要拼命一样的工作态度。如果要将工作做到必须磨炼自己的味觉与技术，投入更多创意巧思，是为了人们与这个世界，那么就需要拼命的决心。

不论从事何种工作，祈愿为了世界与人们而赌上性命去做，就会找到生命的意义了吧。

不被认同的人，知己留待后世：

知己留待后世。

知己，即挚友。在这里，是非常理解自己的人之意。

以漱石的出道作品《我是猫》而言，也未必受到当时所有读者的支持。一位有名的评论家，甚至给了“未脱稚气”的严厉批评。那时候漱石还半开玩笑地写了一封信，“知己留待后世真是可悲”。意思是说，如果还得等到后世才会有非常理解我的人，我真为自己觉得可怜。

不过，这番话对于不被认同、孤军奋斗的人而言，相当受用。无须消极地在现在寻求理解自己的人，而只要积极地等待后世即可。纵使现在不被理解，总有一天会被理解的。如此相信着、持续努力，一定会有不少事情是如漱石所言的。

好事难两全，要谦虚对待：

既想奢侈，又想写出优秀的文章，会不得好报。

“不得好报”是说，拿了太多好处会受天妒的意思。

对于创作不顺利的年轻门生，漱石告谕他们：

今天写不出好作品，也不代表一辈子都写不出好作品。再说，就算写出了好作品，谁也无法保证这世界会接受。不过，就只能写了。当然，对于衣食不周这点儿事必须要有觉悟。

接着漱石教诲门生，既享有奢华的生活又写出优秀的文章，有这样名利双收的事的话，一定会遭天妒。

奢华的生活与优秀的文章、幸福与名誉、兴趣与获利等，是难以两全的极端。要是能同时实现，一定不会是好事。

不过，一旦忘却了应该畏惧果报的谦虚，就得不到众人的支持了。

幸福

人间食物的美味就是幸福：

吾欲乘船赏月，

以美人杯饮啤酒。

四十三岁时，漱石的痼疾胃病恶化，导致严重吐血，徘徊在生死之间。其后奇迹般地复原，疗养期间写了这样的日记：

九月二十三日　粥也好吃。饼干也好吃。燕麦粥也好吃。人间食物的美味就是幸福。还被细心照顾，连脸都有人帮我洗。

漱石也与常人无异，大病之后的幸福感让他说出食物的美味就是幸福。

而船、月、美人与啤酒也可以满足漱石。这些说穿了就是小开（类似于“富二代”，旧称老板的儿子）的幸福。然而，漱石没有小开那样的财力，才发了这样的牢骚：

还是老样子，想要钱却没有钱，想要凉快却不得凉快。吾欲在凉爽处，有美人递上甜食，整日游玩再归去。

不会喝酒的漱石只消一杯啤酒就面红耳赤了。实际上他应该是喜欢甜食的。但看来不论如何，美人都是不可或缺的。

所谓的美女，所谓的俊男，会因为国家、时代、个人喜好而大有不同。虽然无法单一定义，不过人生中还是不能少了自己觉得赏心悦目的人。

保持一种闲情逸致，花心思感受生活：

收到长信，

便觉得感谢对方为我花了这么多的时间。

漱石曾在某封书信中写道：“小生最喜欢写信，以及收信。”他视书信为对方的馈赠。对方专为了自己而花在写信上的时间，他视如珍宝。

这段文字还有后续：

你的书信也是其中之一。明明细腻入微地描写一些平凡小事，但读来有趣而愉快。

保持一种闲情逸致，花心思感受生活，想将这种心灵散步告诉对方的心情，还有对于对方花时间在写信上，感到又惊又喜又感谢的情绪，这些或许是我们日渐遗失的重要情感之一。

躺在照到阳光的缘侧看看庭院也很快乐：

躺在照到阳光的缘侧看看庭院，

这就是我的心愿。

在伦敦留学中的漱石，在书信中如此发过牢骚：

当地没有樱花，即使已经是春天了，都还觉得缺少了什么。加上都是一些无趣的人、事、物，不风雅。如果文明就是像这样，我反而还觉得尚未开化比较有趣。

回到日本后的第一享乐，就是荞麦面、日本米、“穿日本的服饰躺在照到阳光的缘侧看看庭院”。在原野欣赏蝴蝶与莲花也很快乐。

现代似乎也是一样，比起文明的刺激，原始的乐趣还较令我们心旷神怡。

去精进自我，忧郁症就会好了：

这阵子，我这样回答了一个说自己有忧郁症的男子。

借个百元极尽放荡，忧郁症就会好了。

人要探究更高深的道，就要禅定、入佛门、苦行或修习哲学。漱石也说“我现在决心要入道”，晚年则达到了“则天去私”的境界。“则天”是依顺自然，“去私”则是放下对我欲的执着。

人会因为入道、开悟，而想逃离不明的不安或忧郁。但在那之前，必须要先认定不安或忧郁的种类及程度。漱石教我们，某些种类、某些程度，只要饮酒作乐就会好了。饮酒作乐需要“百元”，换算成今天的币值约为百万元。看来需要以相当的钱财去放荡。接着漱石继续说明轻度忧郁症的治疗法：

长期放荡的话，也会得忧郁症的。万一放荡出忧郁症，就不要继续放荡，而去精进自我。这是我们凡夫俗子所采取的最自然的方法。虽然是个姑且的方法，但任谁都能做到。

挤出勇气去借百万元，日子久了，也许会因为疲于奔命而治好忧郁症吧。

不沉溺于不幸，反而乐在其中：

吃了妻子准备的一餐而生病，这病还真是风雅。

漱石是出生于东京早稻田的土生土长的江户人，也是强颜欢笑的个中翘楚。他会身处酷暑却一脸事不关己。

东京老是下雨，真是没办法，不过两三天前天气变热了，都是晴天。大热天满身大汗的，在家里呻吟也是很别致的。想成蕴含着某种俳味也就这么过了。

俳味，指的是俳谐轻妙洒脱的韵味。俳谐是一种以滑稽为主题的文学。而这段也是读来会让人愉快微笑的文字。

妻子精心烹调的饭菜，吃了却胃痛。此事不视为倒霉而视为风雅，正是俳谐的精神体现。

不气馁自身于不幸、倒霉，反而乐在其中，这样顽强的心志，充满着清爽明亮的能量。

物欲带不来至高无上的幸福：

我只是在写着这封长信。

写成证据证明永昼无尽，太阳怎样都不坠落。

漱石晚年的四十九岁夏日，他收到了二十四岁的门生芥川龙之介与朋友们寄来的明信片。漱石回信给门生，他会看顾着他们这些新时代作家的将来，所以“请尽管成就伟大吧” 。

之后的全文是：

今天起，寒蝉开始鸣叫了。秋天将近了吧。我只是在写着这封长信。写成证据证明永昼无尽，太阳怎样都不坠落。为了将处在此种心境的自己介绍与尔等而写。为了自己去玩味保持此种心境的个中感受而写。白日方长。四面八方都充斥着蝉鸣声。

就像预知了自己的死期一样，这段文字哀伤而凄美。然而漱石在夏日中感受到的这份永恒，格外让人感到这是身为一个人所到达的顶点。

至高无上的幸福，不是物欲所能带来的。

谜还是解不开才有趣：

那道谜还是解不开才有趣。

所有的谜皆然，一旦解开就风华尽失。

在这段文字之后还有一行："神秘以浅白的话来讲，就是高雅。"以上是书信全文。"那道谜"所指为何，毫无线索，至今不明。

无论如何，漱石告诉我们，任何谜题都是解不开的才有趣，才有神秘而高雅的趣味。

亲子之间的谜、夫妇之间的谜、恋人之间的谜，还有自己身上的谜，也许解不开才是幸福。

解开了许多谜，这就太直白了。包着一层神秘面纱，才有诗情画意的乐趣。

善用自己的弱点，就能曙光乍现：

我可不喜欢自杀。

恐怕是能活着就活着的状态吧。

在还活着的时候，跟普通人一样，发挥我与生俱来的弱点。

因为我认为这才是活着。

弱点、缺点，也许读者会认为这些非得努力改善不可。不过漱石却毫不忌惮地终生持续“发挥弱点”。

弱点与缺点很多是难以改变的，如果能将想法转换为善用这些与生俱来的缺憾，心情就能相对轻松。

或许，人会烦恼是由于自身缺憾所产生的痛苦，然而活着本就是这么一回事。漱石告诉我们，体认到这一点，就能曙光乍现，找出一条活路。

处于逆境之中却仍一派从容，这也很有型：

我对你从容的心境致敬。

终生苦于胃痛，而且最后死于胃病的漱石，实在难以一直保持“从容”。

不过，“从容”的心境，是能让人感觉到过得幸福的可贵境地。漱石应是体认到了这一点。

在小说《草枕》中的一段文字：

什么嘛，不管人在哪里，不从容的话，就没有活着的价值了呀！

从容指的是不拘泥于事物、优哉怡然、耐心而且宽宏，总之自在自得的样子。漱石会喜欢落语，也是因为落语及落语家的一派从容吧。

处于逆境之中却仍一派从容，这也很有型。

“利他”的结果仍是自己获利，生命才会充实：

把写文章也当成职业的话就不那么有趣。

但不当成职业的话，

这项兴趣就没有投入的价值。

的确，当兴趣成为职业，乐趣常会减半。因此有着“不要将兴趣当成职业比较好”的说法。这种说法有一定的说服力。

不过就如漱石所言，不当成职业的话，这项兴趣就没有投入的价值，这也是事实。

那么，所谓的职业到底是什么？漱石在“兴趣与职业”演讲中，如此阐述：“所谓职业，简而言之，就是为了他人而做的事，这是最根本的定义。”

当成职业，是为了他人。除此之外，别无他意。虽然当成兴趣也是为了他人，但有没有具备让人们付出相当金额的价值，就是兴趣与职业之间的差别。

“利他”的程度高才会受人欢迎，而受人欢迎的结果仍是自己获利，因此说到底也是为了自己。虽然如此，还是要铭记将职业的出发点放在“利他”之上才好。

为了他人而从事职业，才会感到工作的意义，生命才会充实。

不要一味追求不需深思的快乐：

所有的快乐，

都会在最后归结为生理现象。

在执笔《明暗》（最后成了遗作）这本小说期间，某日漱石突然有了这样的感想：

整个漫长夏日都在付出艺术上的劳力，这件事本身就让人心情非常畅快。这种精神将化为身体上的快乐。

接着，漱石下了一个结论：“所有的快乐都会在最后归结为生理现象。”原文采用英文reduce，在这里是整理过后变化的意思。

漱石的这种感觉，是谁都感受过的感觉。感受到这种感觉的瞬间，我们才自觉到自己是种动物，就算不借由艺术上的劳力等高尚手段，也能透过直接的生理上的快乐而有充足的幸福感，然后对这项事实震惊不已。

只知一味追求不需深思的生理上的快乐，我们就会轻易地超出法律、道德、友情、信任、约定的界线，这必须要特别注意。

阅读与旅行，此乃人生二大乐事：

在静谧的房间内阅读喜爱的书，

四处享受美好的大自然，

这应该是人生最愉快的事了。

阅读与旅行，此乃人生二大乐事。

阅读，可以获得新知；旅行，可以增广见闻。

也许，人是像在旅行般地阅读，像在阅读般地旅行。心灵在一纸之上自由驰骋，脚底与皮肤感受着这个自然与世界。

漱石在教师生涯中，曾向友人透露："我不是为了教育而去学校的，我是为了月薪而去的。"而后述说了对阅读与旅行的向往。

能保有这人生二大乐事，是相当重要的。

否则，人就会污浊。

将眼光向外看，我们并不是孤身一人：

不知道多少人有着跟你一样的遭遇，

这项事实是否足以安慰呢？

托尔斯泰小说《安娜·卡列尼娜》开场白：“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。”

虽然这段文字是表达不幸的种类繁多，却也意外地说中了感到不幸的人心中的孤独。

人在不幸时，容易躲进自己的壳，认为自己的不幸与他人是不同的，刻意将自己孤立于与世隔绝之处。

因此，漱石才劝说要将眼光向外看，发挥想象力。

他建议我们，要与那些跟不幸、落魄壮烈战斗的同志站在一起心连心，以人们的温暖来加热冰冷的心。

为了走出不幸，想象漱石所说的“事实”应该会是那第一步。

有一些幸福，是走在充斥着不幸的单行道上才能寻得：

只要时间足够，我也能成为稀世文豪。

但时间不足而无法获得成就即死去，

这是遗憾，还是幸福？

我自己也不明白。

有时候幸福会招来不幸，而不幸却常常留下幸福的种子，所以达成梦寐以求的愿望并不一定会保证长久的幸福，而绝望也不会使人永远不幸。

体认到这一点的漱石，才会不明白成为不了大文豪是该遗憾或该庆幸。

但，命运让漱石成了大文豪。深深敬爱漱石的门生寺田寅彦认为那是伴随着不幸的幸福，并诉说了他的感想：

“对我来说，老师俳句做得精妙也好、不精妙也好，英文精通也好、不精通也好，那些事情都无所谓。更遑论老师成了大文豪、还是没成为大文豪，那都不成问题。我还宁可老师一直默默无名地当个学校老师，或许还比较好。我想，如果老师没有成名的话，应该还可以多活几年。”

有一些幸福，是走在充斥着不幸的单行道上才能寻得。将这点铭记在心里是会有帮助的。

品行

环境造就人，己要十分注意：

我是什么都想模仿别人的男人。

跟小偷相处三天肯定成为小偷。

众所皆知，漱石是日本文学史上独一无二的存在。但他却说自己是想模仿别人的人，断言自己只消三天就会被小偷洗脑成小偷。

这当然是漱石风格的玩笑话，不过却说出了每个人身上都潜藏着的本质。

不自觉地就会想模仿他人、做出跟他人相同的行为，因此自己必须非常注意。漱石敲响一记警钟：人会受到环境相当大的影响。

对于自己，自我赞许使人长进：

原来，只要受到仰慕，受到敬爱，

就会让人突然想成为善人。

让人想在一夜之间就使自己具备受人仰慕敬爱的资格。

漱石收到门生铃木三重吉的来信，信中满溢着对漱石的仰慕敬爱之情。这封回信点出仰慕敬爱有着立即造就善人的速效。

接续漱石写道：

我突然今晚就想要成为善人。如果天下的人都同三重吉君一般对我抱持敬爱之情，我今天早就成为孔子，或是基督，甚至释迦牟尼佛了。

漱石的这句话，说不定已经达到圣人的境界了吧。

赞许使人长进。而对于自己，自我赞许也不错呢。

忧郁也是，快活也是，完全是看个人心情的：

别再说你有忧郁症。

忧郁也是，快活也是，完全是看个人怎么去接受的。

我可是每一天都会有这两种感受。

追求高远的理想与真理，反复苦恼于思想上的问题，漱石终生摆脱不了胃痛，最终因胃病而去世。胃，被称为第二个脑，且与心理密切相关。胃的不适会造成忧郁症，而忧郁症又加剧了胃病。

因此对于漱石而言，有害于胃的忧郁症是很习以为常的。所以这么普通的小事，“你”就别再抱怨了。

不过，忧郁与快活本来就是看个人怎么去接受的，不用做太深入的思考。换句话说，这是微不足道的小事，漱石自己可是一天下来会反反复复感受到这两种情绪，试图让自己释怀一点。

在这封信的最后，漱石写到他昨天与一位门生去浅草散步，在柳桥遇见了美丽的艺伎，然后“找出了竹本组玉、竹本团洲、都都逸坊扇歌的住家才回家”。竹本以及都都逸亭，是当时净琉璃和通俗歌曲的明星。就像在今天的田园调布、世田谷寻找明星的家一样。看来，漱石也容许在自己心里有一点追星的成分，将忧郁与快活掌握在手中。

没有其他感兴趣的事情就投入学习：

要成为学者，像你这样的境界是最好的了。

没有人是交际应酬很多、迷恋女人，

还能成为大学者的。

这封信可不是在安慰没朋友、没情人的年轻人。

可别太狭隘地将这段文字解读成在告诉我们成为大学者的环境条件。

就像音乐家忌野清志郎，他最喜欢的高中美术老师告诫他："如果你有自己真的想做的事，就不要结婚。"

据说，直到他获得这世界给他的肯定为止，都守着这条告诫。

不论何事，几乎都是有一好、没两好的。

遇到天大的难关，静待自然跨越过去：

自然将会治疗他。

除了静待，没有更好的方法了。

因为一些突发状况而脱离轨道的人，有时候就算他人再如何热心建议，都无法再修正轨道。

漱石有位门生名为铃木三重吉，也有过那样的时期。漱石束手无策，曾对其他门生透露：

三重吉的所作所为不单纯是虚荣心，也许是出自于对自己的作品缺乏信念吧。

我很同情，却毫无办法。我说什么，都是残酷。而且三重吉他啊，听不进我说的话。没有比静待自然治疗他更好的方法了。

一切交给自然，除了静待本人的自觉以外别无他法。

遇到天大的难关，除了静待自然跨越过去的时机之外，没有其他办法。这种状况是时常发生的。

将痛苦视为空气一样理所当然，快乐就会突显出来：

或许，人是一种活着为了受苦的动物。

将人想成一种活着为了享乐的动物，则在痛苦、灰心的日子中偶然出现的快乐，也会立刻消逝在苦楚里。反之，将人想成一种活着为了受苦的动物，那么痛苦就跟空气一样理所当然，为数不多的快乐便突显出来，如此一来，鲜明的快乐记忆说不定会涵盖整个生活，甚或整个人生。

三十四岁在伦敦留学中的漱石写了封家书，安慰苦于家计的二十四岁新婚妻子镜子：

你如此忙碌，我很心疼。我明白钱不够用。不过请你当成命中注定的，忍耐一下。或许，人是一种活着为了受苦的动物。

漱石也苦恼于微薄的留学费用，这封信应该也是写给自己的安慰。

要看一个人，只限于在他身处逆境之时：

要评价一个人，

只限于在他身处逆境之时，

看一个身处顺境的人，

那可会大大高估了。

要评价一个人，最好是在他身处逆境，即遭遇痛苦、不幸之时。这是因为看一个正处于快乐幸福之下的人，常会不自觉地高估他，也就是打了一个比实际的能力或特质还要高的分数。

只有在逆境中，才会发挥出一个人真正的价值。

所以说，当自己处于逆境时，要强烈意识到别人正看着自己，奋发向上才是。

理性与感性的战争：

理性与感性的战争越来越激烈，

犹如一个人被悬吊在半空中，

会上天堂，还是会下地狱？

直到命运底定之前，终究无法获得稳妥的安宁。

这段文字取自漱石写给挚友正冈子规的书信，时年二十七岁。漱石二十六岁自东京帝国大学英文系毕业，二十八岁至爱媛松山中学任教。这封信正写成于漱石神经衰弱的当下。

字面上传达出年轻人的苦恼，然而看来不论到了几岁，理性与感性的战争都不会休止。

不上不下、载浮载沉，也许天堂、也许地狱，悬在半空中的状态不论过了多久都不得安宁，只得接受这就是人生。

为了正义，人类连疯狂的事情也会认真去做：

为了温饱，

人类连疯狂的事情也会认真去做。

假设人会以温饱为由而认真去做疯狂的事情，那么“在人会认真做的事情中，有一部分是疯狂的事情”，这种说法应该也能成立吧。

再者，假设丰衣足食是我们的最终正义，那么也可以说，人会为了正义而做出疯狂的事情吧。

若是如此，那么对于追求动机要“正义”的人所做出的行为，看来是必须抱持质疑态度。

还差那么一点：

那幅字还差那么一点。

这里说的“那幅字”，是指某位高僧的书法。漱石惋惜那幅字还差那么一点就臻于完美了。

不过，还差那么一点的这个指正，仿佛超脱了书法的范畴，跨越了时代的藩篱，为我们在技术及精神层面上的提升给出了建议。

我们可以想成，在自己的技术能力或作为一个人的成熟上，都还差那么一点。换句话说，我们已经来到就差那么一点的境地了。

往一个不透明的容器里倒水，是无法由外得知水量变化的。再多倒一点或许就能满溢，却经常就此停手。

再一滴、再一点。

女人很会记日子：

如果女人的脑袋天生不明事理，

那也是没办法的事。

这是歧视的言论。“不明事理”即不明白道理、不逻辑理性。当然，非理性的男人也多得是，而且在情绪的当下任谁都无法保持理性。

无论如何，漱石肯定认为女性是非理性的，而这世界直至现在也强烈倾向如此看待女性。

当女性认知“男人就是有这样的特性”，并基于此认知去处理事物，也许才是上策。

另外，漱石对于女性也这么说过：

“女人很会记日子。”

这就似乎不是漱石的偏见了。

试着与各种欲望达成妥协：

反正，人类就是为欲望而活的。

身体状况不佳而受到挚友正冈子规诸多关心，漱石将感谢的心意化为书信。

他写道，已无大碍了，“俗欲再燃”，毕竟人类生存的本质就是靠欲望在支撑。

欲望，即欲求。这半开玩笑的领悟，也传达出人类某一面的实态。

写这封信的时候，漱石二十七岁。“俗欲”不仅是对金钱、地位的欲望，也包含对异性的欲望。想必当时漱石也对自己的欲望感到棘手吧。

苦恼于俗欲时，要在心中想着“反正人类就是……”，然后试着与各种欲望达成妥协。

因为想穿喜欢的外套去谈个恋爱也挺不错的：

今晚即将就寝前写了信。

只是因为想拿笔了。

姑且不论漱石在信中刻意写下这一段文字的用意为何，说不定还真有这种事：不是因为想写才拿笔，而是因为想拿笔才写。

这话写给对方也未免太失礼，不过它也是一种直率的自白，有助我们理解人类这种生物的某个层面。

将手段目的化，让目的手段化。其实人还蛮享受这种错置的。

所以说，因为想穿鞋才出去散步，因为想穿喜欢的外套才去谈个恋爱，这样也是挺不错的。

一讲起不满，人就没完没了：

一讲起不满，人就没完没了。

人为何会不满？原因是认为自己的地位或外界对自己的评价不恰当。而又为何一讲起不满就没完没了、永无止境呢？

那是因为人上有人。即使提升现在这个令人不满的境遇或评价，仍会认为还有提升的空间，这是人之常情。所以说，再怎么不断提升，仍是不断地涌现不满。

虽然漱石这么说，不过在他进入朝日新闻撰写连载小说之前，还在担任教师时，曾这么说过：

如果每天写一篇专栏可每天收入十元，那辞去学校教职去报社还比较好。

十元换算成今日币值约为十万元。进入朝日新闻后，这个曾经的不满却开花结果。将漱石的年收入分摊来看，他实现了每天写一专栏、收入十元的境界。

没完没了地讲着不满，这是好是坏还真难以评定。

批评

蠢货跟蠢货就会吵起来：

如果你是蠢货，那我也是蠢货。

蠢货跟蠢货就会吵起来。

这是漱石所作的歌：

今天早上我作了这么一首歌。总有一天想写成小说，浅显易懂地说明这个人生观。对方像个蠢货一样冲着自己来，聪明人也不得不像个蠢货一样跟他吵架。这么一来，整个社会就堕落了。告诉人们原来蠢货是社会的有毒分子，这就是我的用意。

在仁义之士的象征人物、电影演员鹤田浩二的歌中，有一段歌词的内容大意是：

反正这个世界就是由蠢货跟笨蛋纠缠在一起的嘛。看来，蠢货继续繁殖蠢货，这样的结构是古今不变的。

蠢货所指为何？这是一种谁都多少会有的负面特质的总称，诸如：无知、欠缺深思、冲动、不体贴、只顾自己、不道德等。当这些负面特质超过了人所拥有的各种美好特质的那瞬间，在那个人的额头上就会浮现出蠢货二字吧。

又爱又恨的东京：

东京还是老样子，热闹。

每天又是音乐会，又是歌舞伎的，

这么多活动，看也看不完，走也走不完。

真是又爱又恨的地方。

繁华的大都会是文明的象征，是经济发展的证明，是夜夜笙歌的乐园。

距今百年前的东京急遽都市化，从明治四十四年（1911）漱石的书信片段中可见一斑：

总之建造了电车这个怪物，以锐不可当的架势破坏四面八方的道路，真是令人受不了。这阵子帝国剧场落成，被邀请去开幕典礼。真是气派的建筑。跟西洋的没两样。

在这封信的来年，便写下了本篇开头所引用的信。

时光荏苒，如今文明又有了飞跃性的发展。也许我们应该对于都会、文明、经济发展抱持一种本质上的怀疑，以维持平衡。

东京、都会，难道不是令人又爱又恨的吗？

积极正面地看待这个世界：

那种肤浅的人，居然也会被世人极力赞扬，

尤其常有女人投怀送抱，真是奇妙。

既然如此，越没有女人缘的就是伟人了吧。

你当可自豪。

应该是敦厚的人才会受到世间的赞扬，而备受崇敬的女神也不可能会喜欢肤浅的人。漱石原本是这么认为的。

然而，漱石见到某位肤浅的政客受到大力赞扬，于是便推论道这世上的女性都喜欢肤浅的人。

这是在安慰无法出人头地的人、没有女人缘的人吗？抑或是指出事实呢？

不论是哪一个，这段文字在某个意义上是在勉励我们不要对这些事情感到气馁，要积极正面地看这个世界。

为这世间而哭泣也未免太可笑：

为这世间而哭泣也未免太可笑，

笑了又太丑恶。

漱石三十九岁时，对教师生涯中所遇见的各种矛盾感到绝望，而有了这样的感想：

最近我觉得，住在这个现实世界就仿佛住在梦里一样。看来看去没有一个是真的……住在这样的世界里，要是认真感到痛苦地过着日子，那就显得愚蠢了。要变得认真，其他人又实在滑稽可笑。……当变认真的那瞬间，这世界又来摧毁。

接着是开头所引用的片段。

漱石是这么想的：想为这蛮不讲理的世间哭泣，但这世间却不正经到认真为其落泪者实在可笑。话说回来，难道要一笑置之吗？那污秽却又不是能等闲视之的。

现在这世间仍然既滑稽又丑恶吗？

既滑稽又丑恶的一面并不少见。

维持自己一贯的单纯与纯粹，或是染上一点世间的“狡猾”？：

不过，人或许还是多少得学着“狡猾”一点吧。

当时漱石对生活的实际感受，糟糕到他将世间比为尿壶。

即使上了高中，也应该是最单纯、最纯洁的学生，但却如此“狡猾”。真正像个学生的，大概只有全体的十分之一吧！教的是这种人，就觉得怎么样都无所谓了。以前还未发觉自己身在尿壶里，曾热衷于教书。天底下的人都在嬉笑玩耍，只有自己正经严肃。就好像众人皆醉，独有我拘谨醒着。肩负日本未来的青年，却全然不知自己的责任何等重大，只会成天吵吵闹闹，我真为天子感到悲哀。

维持自己一贯的单纯与纯粹，或是染上一点世间的“狡猾”？实在无法一概地认定哪一边才是好的。这样再思考下去，看来会演变为生存之道的个人选择问题。不过，人或许还是多少得学着“狡猾”一点吧。

主张自己的正确，坚决到底，一步也不退让：

我的脾气直得就像平坦的砥石一样。

扭曲着的是这世间。

夏目漱石本名夏目金之助，漱石是笔名，取自于中国的故事。

晋代有个叫孙楚的人想要隐居山林，便将此意告诉了友人王济，却将“枕石漱流”误说成了“漱石枕流”。“枕石漱流”是指以石为枕，以清流漱口。“漱石枕流”则变成以石头漱口，以流水当枕头了。王济指正了这个口误。然而孙楚却不愿认错，说：“以石漱口是为了磨利牙齿，以水流为枕是为了清洗耳朵。”

自此，“漱石枕流”便被用来形容不服输的倔强脾气。金之助非常喜欢这个典故，而以漱石为号。

虽然漱石自知脾气倔强，但却固执地主张自己脾气直率，扭曲着的是这世间。主张自己的正确，坚决到底，一步也不退让。

奇怪的不是自己，是这世间。有时候也需要像这样怀着强大的自信去看待事情。

即使被一个人挖苦，却也会被另一个人尊敬：

如果有像你一样敬爱我的人在，我就会显得很伟大似的，但后面的中学生或前面的无赖，在嘲弄我的那当下，我就是个一文不值的废物了。这世间真是奇妙。

后面的中学生，指的是漱石三十六岁至三十八岁之间，在东京本乡千驮木租屋处隔壁的郁文馆中学学生。由于是寄宿学校，每天晚上都吵吵闹闹的，还会将棒球打到漱石家里。前面的无赖所指何人则不明朗。漱石一旦神经衰弱发作就会觉得被邻居监视，所以有可能是一种被害妄想。

姑且不论实际的状况，的确，如漱石所感受到的，世间对一个人的评价经常是不一的。这真是奇妙。

所以，做人也没有必要为了一个评价便闷闷不乐的。即使被一个人挖苦，却也会被另一个人尊敬。而且，人不能得意忘形。受到一个人的赞扬，也许就会有人皱着眉头呢。

这世上存有两种不同的观点：

看来看去没有一个是真的。

每一个都是梦幻泡影，全是不着边际的东西。

住在这样的世界里，要是认真感到痛苦地过日子，

那就显得愚蠢了。

好不容易学了乘法、除法、微积分，出了社会却用不到，这世界只要会加法、减法就够了。世界其实就是以这么不需多加思索的单纯力学在转动。

有的人认为这样的论调桀骜不驯、单方面且立论薄弱。但也有可能是“正经八百地演一出蹩脚的余兴节目”的一种不正经，或是漱石在拿玩笑话打岔正经事。

因此，漱石的这段话，既可视之为偏激而不当的，但又可视之为正确而妥当的。

那么，实际上到底哪一边占有比较大的分量呢？这当然不能一概而论。

也许最重要的是，知道了这世上存有两种不同的观点。

不管什么地方，都有人称赞，也有人贬低：

就算有许多地方受到称赞，但每个人称赞的点都不一样。

就算说我坏话，每个人说的地方也都各不相同。

不管什么地方，都有人称赞，也有人贬低。

时至今日，漱石已是文豪中的文豪，其地位已不可动摇。但出道当时却并非都是正面的评价。

漱石评为“以多管闲事为业。说出来的也才两三行，就以此愚弄别人让自己显得很了不起。真是麻烦的男人”，而避之唯恐不及的批评家正宗白鸟，是如此看待漱石的作品的：

“凭着才气，随意说些无聊小事。”

“每一页都是心血之作，这样的强词夺理我真是腻了。”

还有一位人气作家，揶揄喜欢吃果酱、不喜饮酒、老关在书房、从无异性绯闻的漱石，像个前辈一样鼓吹他若要写出好文章，就要戒食果酱、品尝美酒、四处旅游、狎女同乐才好。

迎着如此世间风向，漱石依然意气轩昂。

“就算是天下第一美人，要鸡蛋里挑骨头，也是能挑出好几处的。”

左耳倾听世间意见，然后右耳放出去不留在心里，这样的心法也是必须具备的。

这世界如此忙碌，一定要互相让步：

这世界如此忙碌，想方设法节省时间。

要在这样的世界中生存，一定要互相让步。

这段文字写于明治四十二年（1909）。

距今逾百年以前的日本，已经是个“忙碌又想方设法节省时间”的时代。这么说来，现今又是多么忙碌，想方设法节省时间啊。回顾自己每天有多忙碌，便觉得明治时代的忙碌看来就像静止似的。如此笑漱石的现代人应该很多。

然而，如此忙碌的现代人，却似乎难以同理其他人的忙碌。即便写了“百忙之中打扰非常抱歉”这句用语，看似非常诚惶诚恐，但心里却不真的做如是想，只是客套话罢了。这样的情况不在少数。

虽然自己与对方都有不知为何而忙的时候，不过就先默认对方也有许多事务缠身，想方设法挤出时间、挪用时间在过生活，应当寄予同情。

然后再发挥漱石劝说的互相让步精神，这样定能消除人与人之间的龃龉。

贯彻自己的主张，与无法为这世界做出贡献的人战斗：

我体会到，这世间是一大战场。

说到战场，就是血流成河、壮烈战斗、至死方休的地方。漱石想象中战场上的敌人是：

敌人，是从我的主义、我的主张、我的爱好来看，无法为这世界做出贡献的人。

而漱石对这场战斗的胜算已有心理准备：

这世上只有我一个人是成不了什么事的。因为成不了什么事，我已做好战死的觉悟。

贯彻自己的主义、主张、爱好，与无法为这世界做出贡献的人战斗，这在任何时代都是极为艰难之事。

看着白云过日子，闲适的夏日幸福：

夏天啊，

就想到闲静而美丽的乡下，

享用美食看着白云，

读一本书。

七月中旬的东京千驮木，漱石又是撰写《我是猫》的最后一章，又是尽英文老师本业准备讲义。正当此时正好有门生回福冈乡下，心中实在羡慕，于是在信中如此写道。又说："制作讲义真比死还讨厌。想到这个就想请示批准辞职。"

闲静、美丽又凉快的乡下。美食。阅读。

这些也是现在许多人的夏日幸福，但漱石还不能缺少"白云"。

在另外一封也是夏日的书信中，有一段关于云的文字：

你现在正看着白云过日子吧。

看着白云过日子，从之而生的一股闲适。

白云，是一种稳定心灵的良药。

贬低他人、称赞自己不可取：

据说文人之间常写贬低他人、称赞自己的投书。

看透是非黑白，或直截了当，或迂回婉转地引导人们向善，这才是文人、作家原本应该扮演的角色之一。然而，身为一位文人、作家，却沉溺于匿名诽谤他人作品、假扮他人来称赞自己作品，这些不应为的卑劣行径，真是荒谬至极。

在漱石身处的时代，那就是某部分文人、作家的实态。时至今日，这种举动也常盘踞在许多人的心中吧。

原本应该是要对这种举动有所警觉的，然而现今却毫不顾忌。不，不仅不顾忌，由于诽谤中伤或自卖自夸的效果显著，甚至还有代为撰写这些言论的网络服务。

如此卑鄙的现实，并不会带给我们真、善、美的未来。

珍惜为死而来的这辈子：

珍惜为死而来的这辈子。

漱石在二十七岁时被诊断出初期肺炎，于是将当时的心境寄托于这一句。这段文字的意思是：“虽然这辈子是为死而来的，所以怎样都无所谓，却也不知为何就是感到要珍惜生命。”

而在另一封书信中，也吐露了这样的生死观：

总之，人类就是为了生存下去而活着，为了活着而辛劳。再怎么劳苦，看来还是活着比较好。

谁都会思考人生的目的。为了自己，为了他人，为了幸福……要活得有意义，这是很重要的。不过，如果找人生目的找累了，也请想想漱石所说的话。

虽然终归一死，但因为想活而活着。也许只要将活着当成第一要务就可以了吧。

处世

抓住对方的心：

实在欣喜，所以重复看了两次。

假设书信中有这么一句感谢的话：

“收到来信，致上由衷感谢。”

这是相当郑重的言辞。不过，“实在欣喜，所以重复看了两次”，则比较新颖又能传达出感谢之意，当收信人见到这一句话，一定会很高兴。

漱石写了一本小说《草枕》，收到读者寄来的感想。他是这么回的：

在您的评论中，有溢美之言。您是一位高尚的绅士，绝非那种信口开河以讨好他人的浅薄学者，因此我认为必须要恭敬拜读您的来信，再隆重致谢。

接着才是“实在欣喜，所以重复看了两次”。

如此画龙点睛的一句话，才会抓住对方的心。

尽己之智力所及去思考，尽己之情感所及去感受：

自学校毕业，一夕之间便要面临险峻的世界，

但这只要今后周密地注意细节即可。

不过，周密有上等与下等之分。

“周密”，是指仔细注意微小的细节。

学生生活就像在温室里。一旦被丢到险峻的社会上，就会因为过于惊恐而提心吊胆，变得神经兮兮也是人之常情。

然而，漱石说了，周密有分为上等与下等。他如此说明：

尽己之智力所及去思考，尽己之情感所及去感受，然后尽量消弭自己与对方之间的鸿沟，此为上等。仅仅只是像防贼般地看人，不论何事都偷偷摸摸地先发制人并引以得意扬扬，此为下等。

的确，比起尽自己的智力与情感所及，努力去增进与对方的关系，满脑子想学习如何占对方先机的人应该是比较多。

要不信任他人、鬼鬼祟祟而狡猾地生活，或是要信任他人、从正面堂堂正正地挑战？

果然还是应该要选择上等的作为。

要让人心服口服，需要长久的努力：

要跟人吵起架来，花不到一分钟。

但要让人心服口服可得花上十年、二十年。

做得不好，甚至一辈子都无法使人折服。

人与人之间的相处，一言不合就可能立刻吵起来。然而，要让对方心服口服，却需要相当扎实而长久的努力。

譬如，当与侮辱自己的人争论时，要隐藏自己的情绪，仔细听取对方所言并表示敬佩。接着，温言软语地陈述一点自己的意见。下次有机会，便再次表示对对方的佩服，但同时仍保留自己的意见。再下一次，则主张自己的意见，但也会采纳对方的想法。——一遍遍地重复这样的步骤，对方终究会认输。这就是漱石所介绍的让对方折服的方法之一。

冷静地寻求解决之道，这是很重要的。

争吵，永远都是感情用事者输。

别那么客套，这样我们才会更亲近：

在您的批评指教中，有言漱石是个难相处的男人。

虽然我能明白，但实在是感到非常遗憾。

若由我来说，您过于殷勤，也是很难相处。

倒不如我们双方都各退一步，别那么客套，

这样我们才会更亲近。

这里的殷勤，指的是礼数周到。

礼仪，是人际交往的润滑油。有失礼仪会伤了感情，妨碍心意的交流。

但有时候，礼仪反而使人疏远。有一种礼仪，不是为了表达敬意，而是防堵对方靠近。

为了不让礼仪阻碍关系的加深，让人际关系发展得更精彩，适时地不那么殷勤是很重要的。

不同的常识：

你以你的常识认为这很奇怪，

我也以我的常识认为这并不奇怪。

这么一来，我们两人的常识就有某个地方是不同的。

常识，即广为世人认为应该要具备的知识或认知。因此，理论上当意见冲突时，依照一般常识来解决，应该就能达成一致。然而如漱石所指出，常识往往成为意见更加不合的依据。

有时候，自己的常识与对方的常识不同。不，比较聪明的做法是预设彼此常识不同的时候比较多。

题外话，有一说认为，被推定是明治时代才出现的"常识"这个词，其由来的英文common sense是指共通的感觉，翻译成"常识"，且赋予其意义为"应该要具备的知识或认知"是很奇怪的。

不过，即使将common sense译为共通感觉，"认为人有共通感觉"或许也是一种幻想。果然还是先预设自己与他人的感觉大部分是不一致的，这样才妥当。

夫妻原则上是亲密，但不亲密是常态：

夫妻原则上是亲密，但不亲密是常态。

原则上，夫妻因亲密而结婚，一辈子走下去。但若问及是否经常保持亲密，却又不是那么一回事。一般人常常会演变成敌对关系——漱石如此建议其中一位门生。接着他说：

你的夫妻关系亲密，那就是体现了原则。不亲密，那就是符合了常态。不管亲密不亲密，都不是不好听的事。

原来如此。能了解亲密不亲密都好，那夫妻吵架的伤害感觉也减轻了几分。

提防他人会降低整体人格：

提防他人会降低整体人格。

被信任的朋友、同事、前辈、上司背叛也不是不可能吧。防人之心不可无。但切不可认定这世间就是险恶之处。漱石的这段文字意思是：防人可能会使人失去那份大器与信赖的能力，使人格萎缩。

另外，漱石提出了这样的建言。除了避免被解雇及增加薪水以外，若人生没有其他目标，就会变得害怕这个世间而处处提防。人应该要有更大的志向或企图心才好。

话虽如此，但任谁都想避免被解雇、想增加薪水。

那么，该怎么办才好呢？

漱石会这么说吧。不恐惧被解雇、不乞求增加薪水，一心实现宏愿则自然而然地会保住地位，最终增加薪水。

望这世间能证明漱石所言正确。

不可随意欺凌、冒犯他人：

有语云："良贾深藏若虚。"

因此不可随意欺凌、冒犯他人。

"良贾深藏若虚"的意思是，如同真正会做生意的商人把商品深深收藏、不摆出来夸耀，贤者特意隐藏自己的能力、不炫才扬己。

这句话的意思与"真人不露相"、"大智若愚"、"和光同尘（锋芒内敛、与世无争，而与嚣杂尘俗相融合之意）"相同。

虽然每个人都会想要彰显自我，但若放任自我显示欲不加以约束，便会被当成是爱出风头惹人嫌的人而被疏远，甚至可能遭受轻蔑。才高八斗者应格外注意。

吃炒豆骂古人为天下一大快事

荻生徂徕有言：

“吃炒豆骂古人为天下一大快事。”

荻生徂徕是江户时代中期的儒学家、思想家、文献学者。

“吃炒豆骂古人为天下一大快事。”是说一边吃着炒豆，一边骂着已不在人世的古人，真是这世上的一大乐趣。

即便没有大鱼大肉，骂人就是比什么都爽快，加上还是古人，那就更是可以毫无顾忌了。

真是和平的恶欲满足法。骂人，是人性中根深蒂固的恶欲，而这是漱石推荐的高明的恶欲满足法。现在网络上那些血淋淋的笔战，只会加剧这种恶欲，不断破坏人与人之间的联系。

反击他人要带点幽默：

反击他人要带点幽默。

觉得时间宝贵的话便不应为。

被人中伤、诽谤时，不需要反击。

如果要反击，就要在有时间时，带点幽默地反击。

如果觉得时间宝贵、不想浪费时，便不应做出回应。

漱石如此教我们。

实际上，漱石从未对社会上的恶言恶语做过什么反应，就如他所说：

我对于至今在报章杂志中刊出的批判，从未做过辩解这种麻烦事。辩解的时间，拿来写下一部作品或论文还有益得多。

对于班级、职场、邻居的背后闲话，还有网络上的留言而烦躁不安，只是白耗时间与精神而已。

受到招待的隔天要带着名片登门致谢：

依照西洋的惯例，

受到招待的隔天要带着名片登门致谢，

才合乎礼节。

古典的西洋礼仪中，有没有我们可以借鉴的榜样呢？今日，在工作上受到招待，已经没有人会在隔天带着名片亲自到对方公司致谢。要是有人真那么做，忙碌的对方反而会觉得困扰。

这里应该注意的是感谢的心意有多么诚恳。特别登门拜访前，当天的致谢就要足够郑重。

现代社会愈渐快速，礼仪也走向简单化。不论是致谢的人，还是被致谢的人都容易对繁文缛节感到厌烦且觉得浪费。

不过，人还是喜欢礼尚往来的。当要致谢时，如果只是一般常见的礼物，会让人觉得诚意不足。甚或，平淡冰冷的礼物反而让人觉得失礼。谢礼要加倍奉还，才能保持礼尚往来的平衡。

隔天带着名片登门致谢的精神是很宝贵的。透过信件、电子信件或寒暄招呼，诚心诚意地致谢，如此一定会加大自己与竞争对手的距离。

不可喜形于色：

不可因为稿费高了，

就对出版社喜形于色。

需要学点能将自己卖个好价钱的功夫。因为人都会想杀价，尽可能以最低廉的价格买到最好的东西。

所以就算稿费高，身为一位作家也绝不能心怀感激。

那么，这时候要摆出什么样的脸色才好？漱石这么教我们：

要做出一副“真的是很讨厌这样的金额，但被这么拜托了，实在没办法，只好用这个价格吧”的脸，稍微挫一下出版社，这样比较好。

对对方的诚意以诚相待，这是理想。卖方真诚感谢对方以高价购买，买方则抱歉无法购买更昂贵的商品——若能如此自是最好，然而现实却是相当难以如此圆满。

为了处世，卖对方人情、挫折对方的技术也是多少有必要的。

不流于情绪，理性地下判断

志贺的拒绝，其做法有道德上的瑕疵，

我也真是惊慌失措，

但从艺术上的立场而言是极为合理的。

漱石从英语教师转职进入朝日新闻，写了《虞美人草》《心》等连载小说，同时担任该报艺文副刊总编辑，亲自请托许多位作家能在自己连载的空当为其执笔。

他所挑选的作家中，有一位名为志贺直哉，经过一番交涉后承诺撰写连载。然而，在连载开始前夕，志贺单方面地拒绝。理由是他的人生观与接受邀稿时已经有所转变，以至于约定时的主题无法顺利发挥。这导致漱石需要紧急重新寻找作家。漱石寄给朝日新闻负责人的书信中，即有文章开头所引用的文字。

志贺直哉的拒绝实在是晴天霹雳又蛮不讲理，令人震怒，但另一方面，这种做法所采取的立场拥护了艺术家的良心。

漱石又以恋爱为例，保护志贺的艺术家情感：

爱过的女人突然不爱了，还要被周围的人说要强迫自己假装还爱着她，日夜相处地继续交往，这样令人感到稍微残酷了点。

在我们的生活中或工作上，经常有这种突发事件。我们必须要不流于情绪，看穿状况本质，再理性地下判断。

信赖自己也要看情况：

在这世上，

没有一件事情比信赖自己以外的人还要不可靠。

而没有一个人像自己这般不可靠。

怎么办才好呢？

森田，你有想过这个问题吗？

“森田”是森田草平，漱石的门生之一。在此，将“森田”视为“各位”较佳。

的确，他人很不可靠。那么，挚友呢？有人将挚友视同另一个自己，因此觉得多少可以信赖。然而，挚友仍然是除了自己以外的他人。

这样子的话，就只能信赖自己了。不管怎么说，自己总不会背叛自己吧。

不过，真是如此吗？

人经常反省，经常后悔。尽管再怎么不由己，反省或后悔这些情感，都可以说是因自己背叛自己所生。当人在后悔、反省“如果当初那么做就好了、当时应该这么做的”的时候，便会渐渐感到没有一个人像自己这般不可靠。

连漱石也没有标准答案。仅传达出思考这个问题的重要性。

矜持

一贫如洗却有着美好的心，远比富有还要高尚：

一贫如洗却有着美好的心，

远比富有还要高尚。

战后的日本因战争而贫穷，但人的生活却过得很幸福。也许是因为互助合作的情感很浓烈吧。

如今，日本是世界上数一数二的富有。但却每年都有几万人被迫做出悲哀的选择，而他们背后几十万、几百万的家人、朋友、认识的人则活在泪水之中。

所谓的高尚，即具有高度知性与品性，崇高而伟大。

高尚的贫穷，应该会成为今后日本，以至于世界的重要课题。

学问不单单只是累积知识的工具：

学问不单单只是累积知识的工具。

应该着重于修养人格或个性，成为一位大丈夫。

大丈夫不会只考虑自己，

还会为了他人、为了这个世界而动，

具有宏大的志向。

“大丈夫”原指顶天立地的男子，但这里指的是舍弃私利私欲，为了这个世界、为了他人尽力而为的人。

在这段文字之后，漱石继续写道：

但若不经过一番深思熟虑，一项一项思考什么才是为他人好、何为日本当前急务等重大问题，便不能轻易明白自己的志向。思考这些问题，即需要知识。

学习知识不仅是为了通过考试，更不是为了成为问答王。

知识，有它真正的用途。

消失于地球表面：

一天到晚讲那些通灵什么的，

小宫丰隆这类的人总有一天会消失于地球表面。

小宫丰隆是漱石门生之一。

虽然也有人说科学也不过是一种迷信，但若盲目相信，并将自己托付于无凭无据的东西之上，便难以在“地球表面”上生存，这是历史及事件屡屡证明的事实。

相信第六感就糟糕了：

切不可在意第六感。

尤其是相信女人的第六感就糟糕了。

使你相信第六感，然后在背后冷笑的这种恐怖女人，

这世上多的是。

第六感、灵感之类，也许是实际存在的。

然而，迷信或过于在意它，便可能遭受严重的后果。

因被恐吓会发生不吉利之事，或因迷恋异性而对灵异第六感穿凿附会，最后人财两失、心灵自由遭受束缚的事件层出不穷。

漱石在这段文字之后又继续说：

利用灵异第六感讨你欢心这种小事，就连我也能办到。但我不做那种罪恶的事情，所以你也必须停止迷信。

什么都归咎于灵魂或妖怪的人，必须要特别注意。

警惕在金钱面前失去自我：

见到二十五元就觉得像梦一样，这是非常廉价的想法。

就算有人要给我百万元，我也不会觉得像梦一样。

得到金钱而喜悦地使用，这是很当然的。

得到金钱而欣喜若狂感觉像梦一样，这是金钱中毒的人。

如此对钱心心念念的人，只要见到钱，什么事都做得出来。

那个时代的二十五元相当于今天的二十五万元，百万元相当于百亿元。

得到金钱很高兴是理所当然，然应警惕切勿失去自我。

当人失去自我，为了金钱而丧心病狂，健全的社会将轰然崩毁。

望各位读者注意自己不要被人鄙视“反正就是爱钱嘛”。

打开那道门吧：

打开那道隔在你与虚子之间的门吧。

春风将会自在地吹拂。

“你”是指漱石的门生野村传四。在漱石的门生当中，他是个性最纯良温厚的人。漱石深深爱着传四那质朴的诚实。

“虚子”即是高滨虚子，是一位非常有名的总编辑。他从正冈子规手中继承了文艺杂志《杜鹃》，让漱石写出了《我是猫》而闻名于世。漱石信赖着虚子的慧眼。

文章开头所引用的这段文字，是传四的创作原稿被虚子批评而情绪低落时，漱石写给传四的书信片段。漱石也说了：“写文章理应呕心沥血。应倾听他人批评。”漱石欣赏传四的耿直，但也以日式拉门与春风的美妙比喻劝说柔软弹性的重要。

亲子、兄弟姐妹、朋友、上司与属下、男女之间，有时候想打开隔在中间的门，却怎么也打不开。但放任隔阂存在，却又阻碍了自己的进步。无论如何，还是要想个办法下定决心去敲门。

喜欢脚踏实地工作的人才值得信赖：

真想见见像伊凡那样的大傻子。

可以的话，也想当一天那样的傻子。

纯朴鲁直至极的伊凡，被贪心又狡猾的哥哥们当成傻子。

恶魔对伊凡耳语，要给他金钱及权力，教唆他去做坏事，但伊凡皆不为所动。他喜欢身体力行、脚踏实地地工作。对于恶魔说的“用头脑去做事就能轻松赚钱”，他也无动于衷，因而终生幸福。

俄罗斯小说家托尔斯泰的《傻子伊凡》，就讲的是这个故事。

人的生活，可以说是由身体力行去工作来支撑的。也就是说，基础是建立在第一级、第二级产业之上的。不可忘记它们的重要性。当然，在第一级、第二级产业上建立第三级、第四级产业，如此便能构筑合理的社会构造，但若给第三级、第四级产业——即用脑的轻松工作——的优待大于第一级、第二级产业，则社会的根本将会动摇。

漱石认为，有伊凡那样想法的人，才值得信赖。

因神经衰弱而死是为荣誉：

如今这世道，不会神经衰弱的家伙，

不是有钱的愚钝的人，

不然就是没教育的无良心的人，

否则就是满足于二十世纪肤浅的庸俗之人。

如果要死，因神经衰弱而死是为荣誉。

“庸俗”就是平凡而俗气的人。

这封信是为了安慰神经衰弱的门生而写。漱石自己也神经衰弱，所以这段偏激的言论，也有为自己的个性辩护的意味。

其后还继续论道：

以后遇到人，当人问起你是否神经衰弱，若你回答是，则对方会认定你是个有道德心的人。

有时间的话，我想起草一篇神经衰弱论，让天下的狗自觉自己是条狗。

到了二十一世纪，患有心病的人不减反增。像漱石这样有点激烈地守护自己，认为自己的个性是种荣誉，这是很重要的。

胜不骄、败不馁，不舍弃人心而获得金钱、武力或权力：

胜者必败。

尤其是金钱及权力上的胜者，必然是心灵的败者，

我认为这才是进化的原则。

“盛者必衰，胜者必败”，这条法则似乎无形之中是存在着的。强盛者懈怠而无法常保荣华富贵，失败者则倾尽全力一图雪耻，因此胜利者的常胜是受到挑战与威胁的。

而金钱、武力或权力上的胜利者，常是心灵上的失败者，但是否“必然”则不可得知。

这是因为，金钱、武力或权力上的胜利者们，为了得胜，经常是舍弃了人心的。

在那个时间点当下，他们便已将心灵上的胜败置之度外了。

无论如何，有钱有权的人总是伴随着孤独，而这也可说是心灵上的失败者。

若有方法能做到“胜不骄、败不馁，不舍弃人心而获得金钱、武力或权力”，选择这条方法就是幸福了。

如果要喝酒，那么愿你喝得再多也不会失去平时的那颗心：

听说你戒酒了，我想也是。

如果要喝酒，那么愿你喝得再多也不会失去平时的那颗心。

像你这样喝不到一升的酒，身体组织就会改变的人，

实在不能那样浅薄地去喝个醉醺醺的。

不待漱石训斥，关于劝戒酒自古以来已有明训。

譬如，有句话说得好：“人，饮酒。酒，饮酒。酒，饮人。”

“酒，饮酒”这部分有何意义？或是单纯为了对句？这不得而知。不过，这句话里的确有种“吞酒变成被酒吞”的感觉。

漱石不厌其烦地提醒，要注意“不可失了平常时的自我”，并用他独特的说法训诫：才一升不到的酒，构成本人的组织就会因此改变而醉醺醺的，这样太浅薄。

醉汉想必会理直气壮地说：“说什么傻话。我就是为了重组自己的组织，不要平时的那颗心才喝的。”然而，喝得醉醺醺的导致重大事故、赔上整个人生的觉悟呢？应该是没有一个人有这种觉悟吧。

对于改变人身心组织的酒精、药物，要十分谨慎。

对自己的欲望要感到可耻，要常保这样的意识才好：

不顾羞耻地询问金额方面的事。

以前的日本，讲到钱就觉得很低俗。漱石进入朝日新闻，要详细询问关于年薪、奖金的事项时，也是觉得俗不可耐，而将这种感受传达给对方。

为何讲到钱便觉低俗呢？那是因为金钱常是人类肤浅欲望的象征。金钱有着万能的力量，凸显出潜伏于人心暗处的各种欲望。

漱石在作品《永日小品》中有篇文章《金钱》，写着“钱为魔物”。他担忧金钱的力量如此强大而叹息：

见到如今这般善知善能的钱，连神也要对人类举手投降。

对钱畏惧，换句话说是对自己的欲望要感到可耻，要常保这样的意识才好。

风靡整个时代的是迷信：

托尔斯泰公开表示：

“看了莎士比亚，不像别人一样觉得有趣。”

这是非常好的。

文艺评论家小林秀雄说过，风靡整个时代的是迷信。这也可以说，在一个时代里，每个人都深信且从未质疑的事物当中，常常会有错误。

一旦对当下那个时代已有定论的事物表达异论，便可能被认为不合常理，所以很难率直地说出自己真正的感想。即使国王赤裸着身子，如果一旦指出就会丢了性命，任谁都会噤若寒蝉。

其实漱石并没有那么尊敬世界文豪托尔斯泰。就像托尔斯泰不认同莎士比亚的权威一样。所以漱石如此赞扬托尔斯泰：

虽然我不感佩那个男人的头脑，但我感佩他的意气。

勇于对抗时代的常识或权威，这种气概应当能诞生出崭新的价值。

养成勇往直前的心性，不要害怕这个世界：

害怕这个世界，就会过得不舒服，连活着都很痛苦吧。

我劝你要再大胆一点。

劝你不要害怕这个世界。

劝你养成一股心性，正视自己内心后，若认为自己是正确的，

即使面对千万人，亦勇往直前。

勇往直前，说起来简单，做起来很困难。面对千万敌人，是提不起战斗意愿的。

说要大胆一点，要怎么做才能大胆一点呢？说不要害怕，但没办法就是害怕。

漱石很有才能，所以才能这么说。

的确如此。

不过，否定漱石的这番话，又能得到什么呢？

在此就姑且听从漱石所言，养成勇往直前的心性吧。

为了养成勇往直前的心性，首先要认真深入地思考，面对自己认为正确的事，要有殉难的觉悟以及与千万人为敌的勇气。

金钱是手段，而非目的：

天底下靠得住的只有钱了。

所以存钱吧。

漱石应该是轻蔑拜金主义的人当中的领头羊了，而且也是相信人性温暖的人当中最核心的人物了。这样的他会说要存钱，是因为他深知金钱的威力与人情冷暖。

不过，金钱是手段，而非目的。将金钱当成目的的生活，就失去生活情趣了。

漱石曾在某封信开头这么写道：

收到了从伊香保寄来的枫叶，觉得很有趣，便放在桌上。结果被风给吹走了，遍寻不着。

如此为生活情趣而动心的人，他所说的金钱论才值得倾听。

表现

诗神也不领情呀：

就算那么急，诗神也不领情呀。

因为赶不上杂志截稿时间，漱石如此回复给编辑：

虽然您说十四日截稿，但十四日实在难以从命。十七日是周日，所以截稿日就定为十七、十八日吧。

作为结尾，漱石端出了诗神。

不只作家、诗人，画家、作曲家也常说作品不是创作的，而是天降灵感的。也就是说，不是想创作就能创作的，只能等待某种灵感降临才能有作品的。

“表现”这种事情，的确是由这种不可思议的东西才能达到的。

虽无从得知是否任谁都能达到这种境界，但不要急，从容地静待诗神或其他神明听取请求，也是很重要的。

不可取的批评，转身就跑：

当今世上的批评，许多就像对路人丢下“挖苦”的话，

转身就跑一般。

会这么做或许是因为作品中没有优良之处吧。

但这种批评的做法不可取，不会让双方进步。

批评、批判，必须是一种受任何人容许的发言行为，不可封锁。然而，一看到对方的作品就挖苦、谩骂，然后像逃跑般消失得无影无踪，这样只会造成不快，而不会让双方都有获益。

现代的网络社会，留下挖苦的文字，然后转身就跑的留言横行霸道，不断量产不愉快的情绪。

提出批评、批判的人，以及接受的人，为了要让双方都有进步，发言的姿态就要堂堂正正、循规蹈矩、满怀关爱。

不称赞你是因为尊敬你：

那样是不行的呀。

因为我将你视为一位作家，因此不随便称赞。

不称赞你是因为尊敬你。

批判，容易被认为接近于轻蔑。一旦受到批判，不仅被批判的事，仿佛连自己这个人都被完全否定一般，这是人之常情。

因此漱石谨慎细腻地补足语意，体贴对方，告诉对方：

“不称赞你是因为尊敬你。”

但这种说法，可能会有人感觉到一瞬间的不对劲吧。因为，“称赞”这种行为，才能显露出极接近尊敬的态度。

为何漱石会做出这种可能被误解的表达呢？那是因为社会上通常是不坦白自己的真实心意而只是敷衍了事地称赞。虽然其实心里面不想称赞的，但如果让对方心情好自己就能获得利益的话，就会表示称赞。也有可能因为省事才称赞。所以漱石才特别说明“不称赞你是因为尊敬你”。

因为不被称赞就动气，这样可能太浮躁了。毕竟有时候，正因为常常被夸为程度高，反而代表着背后被别人认为是不足。

让人感到不可侮蔑：

踏进文坛，就要写得很现实、很实用。

必须写得看似让没有相关知识的人们，

也易懂、易读、顺着读者的心思，

又能让人感到不可侮蔑。

漱石的文坛战略就是“现实的”“实用的”“易懂”“易读”“顺着读者的心思”等。

简而言之，就是彻底的读者服务。

不过，光是这样还不够，重要的是加上“不可侮蔑感”。

不是“我是不容小觑的”，而是要不着痕迹地让读者认知到“作者的才气高于读者一等”。

顺着对方的心思而占有对方内心一席之地，这样是不够的。如果对方不会新奇地感到被折服，那么作者就无法唤起对方的兴趣与关心，也无法沟通互动了。

清淡、细腻而有余韵才更长久：

现在的小说爱好者读了这种作品，也许会感到很无聊。

咕嘟嘟地煮了河豚汤，大啖河豚汤直到吃不下，

然后半夜才肚子痛烦闷，一定要这样才满足的家伙很多。

不这样做就像是感受不到人生一般。

本文开头这种作品指的是漱石门生铃木三重吉的出道作品《千鸟》。将青春的青涩恋爱寄托于有种透明感的心像风景。但当时盛行自然主义文学，能赤裸呈现人的内心深处，一切都要暴露出来的刺激小说受到欢迎，对其他的小说风格则食之无味。漱石对那股风潮抱持批判态度。

的确，诡异的事物中也能发掘出美。更进一步地说，何谓诡异也难以定义。虽说如此，一味追求强烈的刺激只会吃腻，而无法留下绕梁余韵。

不只小说，每一个时代都是浓烈刺激的表现才容易得到支持。就像拉面的口味也是同样的道理。

只是，长期畅销的大部分还是清淡、细腻而有余韵的拉面。

想安宁在孤独之中：

我的小说让您过目了，真是感动。

希望您不要嫌弃。

我想安宁在孤独之中。

但若有一位同伴则将更愉快。

看来人类终究无法达到纯粹的艺术家气质吧。

不只艺术家，尝试呈现出自己独特表现的人都是孤独的。“独自”在字面上的意思，就是没有一个同伴。越是寻常大众的，越是容易顺利地找到同伴。所以说，艺术家都以孤独为勋章。

虽说如此，自己的独特表现也是发给另一位自己的求救信号，是寻求名为认同的悲伤讯息。就算全世界只有一个人懂自己，如果知道还有那么一个人的话，那种喜悦是特别的。

想要呈现出独特表现的人可要事先考虑到这种情况。

在时机来临前，无须感叹自己才疏学浅：

完全志不在文艺者，一拿起笔来便立即写就一篇佳作，

这样的事例从前就有很多了。

……

要能突然写就佳作，只限于能完全发挥才能的时机成熟，

所以其他的人应一步步写，一步步成熟，一步步前进。

实际上，各种表现的拿手不拿手，最好不要自己去认定。

以我自己为例，作文不拿手的人所写的文章却三番两次让我惊艳，因为写得比作文拿手的人还要引人入胜。在绘画方面也常有这种事情。

就如漱石所说，要能发挥天赋才能，必须要迎来成熟期。就算怀有再多才能，时机若不成熟，则无法好好发挥才能。所以时机尚未成熟的人，只能继续磨炼表现，继续成熟，继续进步。

在时机来临前就放弃了的话，实在是很可惜。

在时机来临前，无须感叹自己才疏学浅。

不可因为不懂便觉得难：

给你寄去哲学类的书籍。

这些书籍是否浅显易懂，我可不保证。

只是，不可因为不懂便觉得难。

因为有时候是作者写得不好，才让读者不懂。

因为看不懂，所以觉得难。因为难，所以觉得高尚。因为高尚，所以尊崇。可不能如此一概而论。如漱石所指摘的，其实常会因为是作者表达欠佳，才让读者不懂。

在翻译上更是常见这种情况。

虽然当然有可能是因为自己的知识不足，才觉得难懂，不过翻译以外的理论性文章也有很多写得不通顺的。

总之，不要被作者的权威或书籍的豪华包装所骗，而无来由地畏缩。不懂，才是理所当然的文章或是表现，在这世上多的是。

技法熟练了，则会匠气十足，令人不喜：

书法也好，绘画也好，

技法不熟练的话，就连个像样的作品都作不出来。

但技法熟练了，则会匠气十足，令人不喜。

书法、绘画、摄影、雕刻、造型、音乐、文艺等艺术表现行为，几乎都是若以才能、技术、技巧去打动鉴赏者，就会显得匠气十足而令人不喜。因为那种才气纵横、技巧高超的作品中，折服鉴赏者的骄傲若隐若现。

没有那种令人厌恶的感觉、青涩不成熟的作品又如何呢？那便贻笑大方，经不起鉴赏了。

有鉴于此，漱石在画图时采取了这样的态度：

我的画与其说是画，不如说是像孩子涂鸦般的东西。如果有画出孩子的无欲与纯真，我就很高兴了。

才能、技巧、无欲与纯真若能完美结合，就能创作出杰作。

即使有人只看了三两行，我仍觉得很感谢：

即使有人只看了三两行我的文章，我仍觉得很感谢。

若有人说我的文章有趣，我会很高兴。

若有人说看了我的文章后感到敬佩，那我会感到非常愉快。

作家、画家等讲究表现的人，本来就是既傲慢又谦虚的。

如果不傲慢，作家便无法使用文字，画家无法选择形状或颜色。而若作家或画家这种表现者不谦虚，便无法获得共鸣。讲究表现的人，必须要为了寻求能让鉴赏者悸动与共鸣的表现而不间断地努力。

优秀的表现者，一般是极其傲慢、实则谦虚的。他们能精准控制两种极端。

虽不能至艺术家的境界，然心向往精准控制两种极端，则能成为人生的参考。

因为所有人，都是必须在生活及工作上取舍抉择的表现者。

文如其人：

文如其人。

你跟漱石是不同人，

所以自然地写，一定会写出跟漱石不一样的作品。

那就是你的文章。

文如其人是很常见的说法。意思是文章的调性、知识、认知、品格与作者相似。

因此，漱石断定出不同人就会写出不同的文章，这是理所当然的。亦即，他点出了写出有自己独特风格的文章有多么重要。

那么，要如何写出独特风格的作品呢？

漱石的答案很简单：“自然地写就可以了。”自然地写又是怎么一回事呢？

自然，即不会不自然、不讲究技巧、不勉强、不令人生厌、不矫揉造作、不花没意义的心力，要生气蓬勃、悠然自得、像自己。

我将自己置于一旁，为了你的未来而说几句话：

这个批评是为了给你当参考。

不是将我自己当成标准。

我将自己置于一旁，为了你的未来而说几句话。

这是评价他人作品或他人时所应采取的基本态度。

漱石受到许多人请托评判文章，每一次他都会表达将自己置于一旁的意思，从不懈怠。

人会寻求批评。然而，却比想象中还要讨厌被批评。欠缺对人性这点的考虑或做得不够周到，评论者不但不会被感谢，还会招致反感：“你以为你是谁啊？”

以接受批评的态度而言，这样是非常蛮不讲理的，但这却是事实。

评论者，必须要对受批评的人格外容易受伤的心理，有敏锐的洞察力。

评论者，在获得批评的立场当下，即位于比对方高的处境，就会有种自己变伟大了的错觉。注意不要因为这个错觉，而失了对对方的敬意，这是很重要的。

幽默也是，感动也是，若是强说，则会扫兴：

要让人哭，或让人笑，

“给我哭吧，给我笑吧！”这样的做法不高明。

“如果想哭，如果想笑……”如此抛砖引玉，才是高明。

人是动物，如果强搔腋下就会笑。或是，采用能直接挑动笑感神经的表现法，也能刺激脸颊的肌肉。但这些做法，就是“给我笑吧”的做法，漱石认为不高明。

要让人哭也是一样。端出一个悲惨的故事，就可能控制泪腺。然而，这样榨取出的眼泪，又有多少价值呢？

关于悲惨，漱石如是说：

你尽其所能地掌握了悲酸、深刻而讽刺的问题，但我读后的感觉却不悲酸、不深刻、不讽刺。

幽默也是，感动也是，若是强说，则会扫兴。不是高明的做法。

一切的表现都要跟着自己的步调，别得意忘形：

在绘画上也是，“怎么样？很美吧？”

很有意图地让绘画为自己打广告，

这不是很爱现吗?

这里的爱现，是指矫情而让人感觉很差。

不只绘画，文章、演奏、演技甚至日常的言行举止，一切可称为表现的事物，若是夸耀自己的才能，过度自我广告，可能会引起他人不快。

要注意勿让他人对自己抱持“很烦、很爱现又很俗气”的印象。

那么，应该怎么做呢?

一切的表现都要跟着自己的步调。但也要戒慎别得意忘形。

温和稳重地使人信服：

不要再去挑衅阅读者的神经，

而要温和稳重地使人信服，

我认为这样才是真正有力的批评。

这是一段讲述批评做法的文字，“阅读者”可替换为“对方”，“批评”可替换为“忠告”“建议”“叱责”“训诫”，这段文字通用性很高。

“不要再去挑衅阅读者的神经，而要温和稳重地使人信服，我认为这样才是真正有力的批评。”

不挑衅对方而使对方信服，这样精妙的说服力，请读者诸君一定要学起来。

白玉微瑕：

白玉微瑕。

假设在要给对方一个评价时，有好的地方也有不好的地方。你会从哪个开始说起呢？

如果先讲好的，再讲不好的，个性扭曲的人会做如此想：说不好的才是真正的目的，好的只是附加上去的。

不过，反过来先讲不好的，再讲好的的话，好的地方却无益于治疗受伤的心灵。

怎么讲都免不了遭到反弹。

这种时候漱石是怎么做的呢？他用了“白玉微瑕”这个词。意思是洁白而美好的宝石上仅有那么一点伤痕。

“整体而言，是有白玉微瑕之处。”

称赞基本上是颗宝石。不好的地方，只是整体中那么微小的部分。

用这种说法，再怎么扭曲的人，都不会认为是为了说不好的地方才端出白玉的。

对方会相信自己的表现是颗白玉，心情一定会很好。

就算发牢骚，我也不拘泥于牢骚：

就算发牢骚，我也不拘泥于牢骚。

“拘泥”，即固执，特别在意某项事物而不知变通。

就算发牢骚也不固执于牢骚，是说他不发阴郁的牢骚。

其实漱石是个常发牢骚的人，但大部分都是率性而开朗的牢骚。

举例来说，书房周遭的邻居很吵的时候，他会这么发牢骚：

带着睡意去骂那些附近的低劣家伙。这样骂个十年他们应该会稍微懂得何谓高雅吧。

对于半夜喧闹的附近的中学生，他则说：

我不懂吵人的小子们是为了什么而沐浴在太阳的光芒之下。那种家伙连吸个空气我都觉得可惜。现在就受漱石老师的惩罚，塞住口鼻窒息而死吧。

像这种牢骚，听得再多也觉得愉快。

如果能开朗、洒脱又幽默地发牢骚，看来也能拯救自己脱离不愉快的泥沼。

那些因嫉妒而来的指摘，请无视它：

说漱石的文章过时，漱石就会狼狈地改变文体。

他们这么盘算着。

冷语批评漱石不谙德文，漱石隔天就会性情大变。

他们这么以为着。

我怎么想，都觉得这世界还真闲啊！

“过时”，就是落伍的意思。

漱石是英文的权威，对德文并不擅长。

攻击对手的弱点来取得优势，是人之常情、世之常理。似乎有些势力认为，指摘漱石落伍、再搬出别的权威，就能逼迫漱石。

不过，漱石完全不为所动。

那些玩弄老套手段的幼稚对手，漱石只用一句“那些家伙还真闲啊”打发掉。

接着，他又加了以下这段话：

“这种人满街都是，漱石也稍微安心了点。”

这是一个保持心胸宽大、击败无礼而又令人不快的势力的好方法。

追梦不要脱离实际：

你能不能成为文人，这我实在很难说。

不过，靠写作吃饭，这对大多数人而言是很困难的。

我如此忠告各位，劝退各位。

运动选手、歌手、偶像、音乐家、画家、插画家、设计师、小说家、诗人、电影演员等，有许多工作是孩子与年轻人的向往。也有不少人上班一阵子后，辞了工作去追梦。

看每个人将目标放在何种程度，有人达到，也有人达不到。不过从事任何工作都一样，“靠这吃饭对大多数人而言，是很困难的”。

即使如此，整个世界还是鼓吹追梦。真是不负责任的话。

“Dreams come true.什么的都是假的。”这种说法可以说几乎是百分之百正确。

如果不是那种拥有压倒众生的才能、不输任何人的努力，又受到上天眷顾的幸运儿，就无法靠这行吃饭。

无法靠这行吃饭指的，不只是会饿肚子，还会背负一身轻蔑。如果要从事这份工作，就几乎确定会遭遇到这些艰辛。

那么，要怎么活呢？那该是觉悟的时候了。

从容而沉着地精进，成为伟大的人：

不夸耀无聊的自尊心，借由传承有实质内容的工作、技术或功绩给后世来留名，为这世间建设利益。

留名后世，如今已不时兴这种观念了。虽然有一部分人自我表现欲望强烈，追求虚名永垂不朽，不过对一般人来说，跟留名后世恐怕是无缘的。

不过我们可以做到的是，不夸耀无聊的自尊心，借由传承有实质内容的工作、技术或功绩给后世来留名，为这世间建设利益。

牛顿在信里谦虚地描写自己不过是“站在巨人的肩膀上”。他将先人努力累积的研究成果比为巨人，而将有新发现的自己比为侏儒。

不只是研究，这世上各种工作的成果，都建立于许多先人的血汗与悲欢所打下的基础之上。期许自己的名字，能刻在让下个世代人们飞向幸福的基石上，这是非常高尚的情操。

后记

漱石的来信，是否也寄到你那边了呢?

而，你的心灵是否放晴了几分呢?

比任何人都敬爱漱石的门生——物理学者兼随笔作家寺田寅彦，在《夏目漱石老师的追忆》一文中，如此描述漱石:

当我遭遇诸多不幸而内心沉重时，去找老师聊聊天之后，内心的重担不知何时就变轻了。不幸与烦忧而致内心阴郁，这种时候与老师面对面相处，心中乌云就被吹得一干二净，让我能够以崭新的心情全力投注于自己的工作。老师的存在本身，就是我心灵的粮食，也是我心灵的良药。

这份良药，百年后的我们也能透过书信接收到。

即使自己如此懦弱、愚蠢、怠惰，但“只要上天与双亲把我生为这样的人，就是要我以这样的天性去面对人生，除了这个意义以外没有其他解释”，因此没有必要愁眉不展。

当快要挫败时，要想起这句话:

“我们要生于此世，则肮脏的事物、不愉快的事物、讨厌的事物，都不可逃避。若不勇往直前冲进那些事物，到头来将一事无成。”

而在面对生死抉择的紧要关头时，漱石则提供了一张很有力的劝生处方笺：

“我可不喜欢自杀。恐怕是能活着就活着的状态吧。在还活着的时候，跟普通人一样，发挥我与生俱来的弱点。因为我认为这才是活着。”

“弱点的矫正是不可能的。若能知道应该做的是发挥弱点，便不用再与自己争斗，感觉被人包容，心里松了一口气。”

人生在世，难在如何和解。视如何与这世间、与自己和解，生活、工作会失色或熠熠生辉。